**Jadłospis dla diety:** **d. o kont zaw kw tł**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , sałata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Papryka konserwowa ,

**2. śniadanie:** Serek wiejski ,

**Obiad:** Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Ziemniaki gotowane , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***),

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Chleb graham (***1, 3***), pomidor , Masło roślinne , Herbata z cukrem , polędwica sopocka ,

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***7***),

## *Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[ kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 505,60 | 26,60 | 13,90 | 5,10 | 0,00 | 72,30 | 7,50 |
| 2 | 2. | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 748,20 | 36,20 | 12,00 | 3,30 | 0,00 | 130,90 | 13,40 |
| 4 | Kolacja | 568,60 | 28,30 | 13,90 | 4,90 | 0,00 | 86,80 | 8,70 |
| 5 | Posiłek | 72,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 9,20 | 0,00 |
| 6 | Cały | 1991,40 | 95,40 | 43,60 | 17,80 | 0,00 | 301,20 | 29,60 |
| 7 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Podstawowa (ogólna)**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Szynka konserwowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata , Papryka konserwowa ,

**Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Befsztyk wieprzowy z cebulą (***1***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (***1***),

**Podwieczorek:** Serek waniliowy ,

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 5 g , Herbata z cukrem , polędwica sopocka ,

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***7***),

*Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[ kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 527,60 | 24,40 | 13,50 | 5,10 | 0,00 | 79,90 | 5,30 |
| 2 | Obiad | 922,40 | 44,50 | 29,80 | 3,80 | 0,00 | 125,80 | 12,70 |
| 3 | Podwieczor | 145,00 | 9,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 |
| 4 | Kolacja | 566,20 | 26,00 | 11,00 | 4,10 | 0,00 | 94,00 | 6,40 |
| 5 | Posiłek | 72,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 9,20 | 0,00 |
| 6 | Cały | 2233,20 | 108,20 | 62,30 | 14,10 | 0,00 | 323,00 | 24,50 |
| 7 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostarwna dziecięca**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe 17g , Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , sałata , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Ogórek świeży - plasterki ,

**2. śniadanie:** Sok owocowy ,

**Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Brokuły gotowane ,

**Podwieczorek:** Serek waniliowy ,

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor , bułka bagietka (***1***), masło śmietankowe 17g , Polędwica sopocka , Herbata z cukrem ,

**Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

*Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[ kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 358,10 | 20,30 | 8,40 | 4,10 | 0,00 | 51,20 | 1,50 |
| 2 | 2. | 82,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 666,40 | 35,40 | 9,70 | 2,60 | 0,00 | 115,90 | 13,00 |
| 4 | Podwieczor | 145,00 | 9,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 427,40 | 21,80 | 9,00 | 4,00 | 0,00 | 66,50 | 3,10 |
| 6 | Posiłek | 152,20 | 8,40 | 7,80 | 2,30 | 0,00 | 12,90 | 1,70 |
| 7 | Cały | 1831,00 | 95,10 | 41,10 | 13,10 | 0,00 | 280,60 | 19,30 |

**Jadłospis dla diety:** **łatwostrawna**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Szynka konserwowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne , Herbata z cukrem , Zacierka na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), sałata , Ogórek świeży - plasterki ,

**2. śniadanie:** Sok owocowy ,

**Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana ,

**Podwieczorek:** Serek waniliowy ,

**Kolacja:** Płatki owsiane na mleku (zupa gotowana) (***1, 7***), Pomidor , Masło roślinne , chleb zwykły (***1***), Herbata z cukrem , Polędwica miodowa ,

**Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

## *Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[ kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 506,90 | 22,30 | 12,50 | 4,80 | 0,00 | 78,70 | 4,80 |
| 2 | 2. | 82,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 720,90 | 35,70 | 9,50 | 2,60 | 0,00 | 130,30 | 13,70 |
| 4 | Podwieczor | 145,00 | 9,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 563,00 | 23,40 | 12,10 | 4,20 | 0,00 | 93,60 | 6,40 |
| 6 | Posiłek | 152,20 | 8,40 | 7,80 | 2,30 | 0,00 | 12,90 | 1,70 |
| 7 | Cały | 2169,90 | 99,00 | 48,10 | 13,90 | 0,00 | 349,40 | 26,60 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna bezmleczna**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Szynka konserwowa , chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , Herbata z cukrem , Ogórek świeży - plasterki , sałata ,

**Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Fasolka szparagowa gotowana , Ziemniaki gotowane ,

**Kolacja:** chleb zwykły (***1***), Masło roślinne 20g , zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata z cukrem , polędwica drobiowa , Pomidor ,

**Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

*Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 560,90 | 17,10 | 15,30 | 4,00 | 0,00 | 92,30 | 7,30 |
| 2 | Obiad | 720,90 | 35,70 | 9,50 | 2,60 | 0,00 | 130,30 | 13,70 |
| 3 | Kolacja | 560,70 | 19,50 | 14,30 | 3,50 | 0,00 | 92,20 | 7,40 |
| 4 | Posiłek | 152,20 | 8,40 | 7,80 | 2,30 | 0,00 | 12,90 | 1,70 |
| 5 | Cały | 1994,60 | 80,60 | 47,00 | 12,40 | 0,00 | 327,60 | 30,10 |
| 6 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **cukrzycowa 1500**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Szynka konserwowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne 5 g , Herbata bez cukru , sałata , Papryka konserwowa

**2. śniadanie:** Serek wiejski ,

**Obiad:** Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot ,

**Kolacja:** Pomidor , Herbata bez cukru , polędwica drobiowa , Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***7***),

## *Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[ kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 328,10 | 18,50 | 6,90 | 2,00 | 0,00 | 51,60 | 7,30 |
| 2 | 2. śniadanie | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 768,20 | 36,40 | 12,20 | 3,30 | 0,00 | 135,70 | 14,20 |
| 4 | Kolacja | 329,60 | 18,90 | 7,40 | 1,90 | 0,00 | 50,30 | 6,90 |
| 5 | Posiłek nocny | 72,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 9,20 | 0,00 |
| 6 | Cały jadłospis | 1594,90 | 78,10 | 30,10 | 11,80 | 0,00 | 248,90 | 28,40 |
| 7 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** Łatwostrawna z ogr.tłuszczu(watrobowa,trzustkowa)
**na dzień:** 2026-08-15
**dla kuchni:** Kuchnia EŁK

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), bułka bagietka (***1***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru ,

**Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie pom. na parze (***1, 3, 9***), Marchewka gotowana , Ziemniaki gotowane , Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot bez cukru ,

**Kolacja:** Masło roślinne , Polędwica drobiowa 40 M , bułka bagietka (***1***), zupa płynna b/m (gotowana) (***9***), Herbata bez cukru ,

**Posiłek nocny:** Kanapka z jajkiem M (***1, 3***),

*Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 521,10 | 20,60 | 10,90 | 2,80 | 0,00 | 87,50 | 4,50 |
| 2 | Obiad | 798,00 | 36,30 | 12,40 | 3,40 | 0,00 | 145,40 | 20,50 |
| 3 | Kolacja | 498,90 | 19,10 | 9,30 | 2,00 | 0,00 | 87,00 | 4,50 |
| 4 | Posiłek | 152,20 | 8,40 | 7,80 | 2,30 | 0,00 | 12,90 | 1,70 |
| 5 | Cały | 1970,20 | 84,30 | 40,40 | 10,40 | 0,00 | 332,70 | 31,30 |
| 6 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **cukrzycowa 1800**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

## *Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** Chleb graham (***1, 3***), Masło roślinne , Szynka konserwowa , Herbata bez cukru , sałata , Papryka konserwowa

**2. śniadanie:** Serek wiejski ,

**Obiad:** Fasolka szparagowa gotowana (***1***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Ziemniaki gotowane , Kompot ,

**Podwieczorek:** Kanapka z jajkiem i pomidorem (***1, 3***),

**Kolacja:** Pomidor , polędwica sopocka , Herbata bez cukru , Masło roślinne , Chleb graham (***1, 3***),

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***7***),

## *Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 350,60 | 18,50 | 9,40 | 2,80 | 0,00 | 51,60 | 7,30 |
| 2 | 2. śniadanie | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 715,20 | 35,20 | 12,10 | 3,30 | 0,00 | 123,20 | 13,20 |
| 4 | Podwieczorek | 281,80 | 16,80 | 13,10 | 3,90 | 0,00 | 25,80 | 3,40 |
| 5 | Kolacja | 346,10 | 19,50 | 8,70 | 2,60 | 0,00 | 50,80 | 6,90 |
| 6 | Posiłek | 72,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 9,20 | 0,00 |
| 7 | Cały jadłospis | 1862,60 | 94,30 | 47,00 | 17,00 | 0,00 | 262,60 | 30,80 |
| 8 | Różnica: | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**Jadłospis dla diety:** **Łatwostrawna bogatobiałkowa**
**na dzień:** **2026-08-15**
**dla kuchni:** **Kuchnia EŁK**

*Zawartość jadłospisu:*

**Śniadanie:** chleb zwykły (***1***), masło śmietankowe (***7***), Herbata z cukrem , Szynka konserwowa , zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), Ogórek świeży - plasterki , sałata ,

**2. śniadanie:** Serek wiejski ,

**Obiad:** Zraz mielony drobiowy w sosie na parze (***1, 3, 9***), Wiejska z zacierkami (zupa gotowana) (***1, 3, 9***), Kompot , Ziemniaki gotowane , Fasolka szparagowa gotowana (***1***),

**Podwieczorek:** Serek waniliowy ,

**Kolacja:** zupa płynna b/ml + mięso (***1, 3, 9***), pomidor , polędwica drobiowa , masło śmietankowe (***7***), bułka bagietka (***1***), Herbata z cukrem ,

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (***7***),

*Zestawienie kosztów i wartości odżywczych:*

| Lp | Opis | Wartość energetyczna[ kcal] | Białko ogółem | Tłuszcz | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem | Węglowodany ogółem | Błonnik pokarmowy | Sól |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | [kcal] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] | [g] |
| 1 | Śniadanie | 895,10 | 44,30 | 28,70 | 9,20 | 0,00 | 120,10 | 10,70 |
| 2 | 2. | 97,00 | 0,00 | 1,70 | 3,30 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| 3 | Obiad | 715,20 | 35,20 | 12,10 | 3,30 | 0,00 | 123,20 | 13,20 |
| 4 | Podwieczor | 145,00 | 9,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 |
| 5 | Kolacja | 905,00 | 46,90 | 27,50 | 8,50 | 0,00 | 121,80 | 8,50 |
| 6 | Posiłek | 72,00 | 4,30 | 2,00 | 1,20 | 0,00 | 9,20 | 0,00 |
| 7 | Cały | 2829,20 | 139,80 | 78,00 | 25,50 | 0,00 | 390,30 | 32,40 |

## Oznaczenia alergenów:

*1 - Zboża zawierajace gluten ,*
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8 - Orzechy,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,